

专题 1

现代足球运动发展趋势

一、总的发展趋势

(一) 攻守对抗日趋激烈

足球运动的基本规律是集体的攻守对抗。

对抗的激烈程度大体上有三个发展阶段：

1. 冲击阶段（1863—1930）

此阶段尽管经历了不同的比赛阵型，但囿于技术、战术和身体素质的发展水平，攻守间的对抗基本上限于球的起、落处。

2. 分工阶段（1930—1974）

随着技术和身体素质的发展，特别是不同阵型的运用，攻守间的对抗比冲击阶段更为猛烈。但是由于场上队员的分工，各司其职，各负其责，尽管对抗的激烈程度大于冲击阶段，这种对抗也仅限于局部位位置上的攻守对抗。

3. 全面化阶段（1974—今）

在世界范围内，全面化足球运动虽然还仅仅处于初始发展的阶段，但却已显露出无限的生命力。技战术和体能的进一步发展，特别是不同阵型和队形的运用，使得这个阶段的对抗呈全场、全面对抗的趋势，因此，其激烈程度大于前两个阶段。这是当今运动员技能、体能和心智能发展的结果。

此阶段攻守对抗主要表现在以下几个方面：

(1) 控球队员与防控球队员之间的对抗，即攻守双方在争取与限制掩护球带球过人、传球、射门时的对抗；

(2) 攻守双方无球队员在争取和干扰（对方）接球、一次性传球、直接射门时的对抗；

(3) 攻守双方争取和阻挠二次进攻时的对抗,即射门不中,球从球门架上弹回或守门员脱手、击出以及射门被挡出来 后攻守双方争取控球权或直接处理球时的对抗;

(4) 攻守双方无球队员之间的对抗,即攻守双方在争取创造空间、利用空间和限制抢占空间、利用空间的对抗等。

(二) 攻守日趋平衡

1. 20 世纪五六十年代以前,尤其是冲击阶段主要以攻为主;

2. 20 世纪 60 年代,针对以攻为主的趋向,防守趋势略占上风。当然,不能否认在这两个阶段也出现过平衡——不平衡过程。

3. 20 世纪 70 年代后,攻守日趋平衡(表 1-1),这说明防守能力增强了。

表 1-1 历届世界杯进球统计表

时间	1930	1934	1938	1950	1954	1958	1962	1966	1970	1974	1978	1982	1986	1990	1994	1998	2002
届次	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
场数	18	17	18	22	26	35	32	32	32	38	38	52	52	52	52	64	64
进球数	70	70	84	88	140	126	89	89	95	97	102	146	132	115	141	170	158
进球率	3.89	4.12	4.67	4.00	5.38	3.60	2.78	2.78	2.97	2.55	2.68	2.80	2.53	2.21	2.71	2.66	2.47

(三) 整体攻守速度日益加快

1. 在进攻中

(1) 在控球时,只有快速才能甩掉对手或是闪开空间把球传、射出或带球越过对方;

(2) 只有快速才能摆脱对手的紧逼而捷足先登,接到球或者抢点将球合理地处理掉;

(3) 只有快速才能抢先接触到球,进行第二次连续进攻;

(4) 只有快速才能够占据有利空间取得主动权。

只有这样,在进攻中可以减少身体直接接触或强干扰,争取更多的自由而获得主动权。

2. 在防守中

(1) 只有快速才能阻止和阻拦对手的突破、传球、射门技术的发挥;

(2) 只有快速才能遏制对手接球或直接将球从容处理掉;

(3) 只有快速才能抢先得到球,扼杀对方的第二次进攻;

(4) 只有快速才能及时占据空当和空间,使对手无懈可击。

只有这样,在防守时可以有效地限制对方,增加直接干扰和强干扰的次数,

不给对方自由权，使本方立于不败之地。

（四）运动员的竞技能力（技能、体能和心智能）全面而同步发展（图 1-1）。

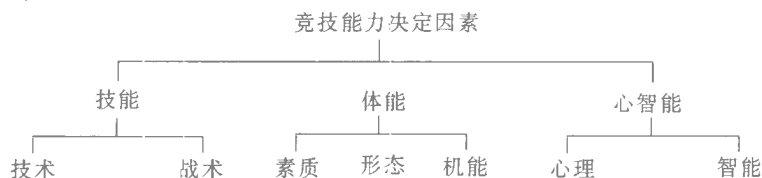


图 1-1

（五）球星的作用与整体融为一体

今天，球星的作用不仅没有削弱，而且是在增强。现今球星的特点，一是其作用是建立在整体水平之上，并融于集体之中；二是球星的技术更为实用，个人表演的时代已经结束。

全面化足球应处理好如下几个关系：

- （1）球星与整体的关系。
- （2）全面化与位置的关系。
- （3）全面化与阵型的关系。
- （4）全面化与专门化的关系。
- （5）全面化与攻守的关系。
- （6）全面化与队形的关系。

二、技术发展的主要趋势

- （1）技术既全面又有特长。
- （2）技术与速度融为一体，动作速率明显加快。
- （3）位置技术服务于战术需求日益明显。
- （4）组合技术衔接得更加快速、连贯和协调。
- （5）技术以应变发挥居多且技巧性强。
- （6）技术表现了高度的准确性、合理性、力量性和实用性。

三、战术发展的主要趋势

- （1）整体攻守战术更为快速和合理。
- （2）攻守转换战术的组织更具及时性和目的性。

(3) 位置排列尚未消失,但是阵型更加灵活。同时,局部攻守队形的随机性、应变性强。

(4) 二、三线队员进攻战术发展迅速。

(5) 攻守战术运用更加追求针对性和应变性。

(6) 延缓、平衡的防守原则受到强烈冲击。

(7) 定位球进攻战术的实效性更为鲜明(表 1-2)。

表 1-2 近 6 届世界杯定位球进球表

届次	场数	总进球	定位球进球数	占总进球/(%)
12	52	146	29	20.0
13	52	132	19	14.4
14	52	115	18	15.6
15	52	141	25	17.7
16	64	170	53	31.2
17	64	158	53	33.5

四、身体素质发展的主要趋势

(1) 速度素质明显加快。

(2) 爆发力素质明显加强。

(3) 更加重视速度耐力素质。

(4) 各种素质的全面发展和同步提高。

五、现今技战术训练的主要发展趋势

足坛有句名言:比赛是训练的导师。现今训练的主要发展趋势是:

(1) 技、战术训练更推崇时空观。

(2) 突出整体攻守技、战术训练。

(3) 强调攻守转换瞬间的技、战术训练。

(4) 技、战术训练追求针对性、综合性、实战性。在此基础上,着眼于应变能力的培养。

(5) 定位球技、战术训练日益成为重要课题

六、对发展我国足球特点的初步探讨

对于学习和借鉴世界足球强国的先进技术，我们的态度是一贯的，即学诸家之长，走自己的路。因为足球运动没有模式，只有针对性。如在已经举办过的 11 届并有小世界杯之称的欧洲杯就有 8 个国家拿过冠军，而已经举行过的 17 届世界杯就有 7 个国家夺得过桂冠，可以说拿冠军的国家基本上 4 年一更换，如果只认准跟着冠军国家走，到头来我们必将一无所获。

所以，正确的思路应是跟着足球运动的规律走，跟着足球竞赛规则走，跟着足球运动发展的趋势走，跟着我们民族的特点走。

足球项目是竞技类同场对抗项群类中的运动项目之一，其规律均为集体对抗，而且随着运动员技能、心智能和体能的不断提高，对抗日趋激烈。这一总的规律是不以人们的意志为转移的。近几届世界杯大赛，向人们展现了一些获得优异成绩的国家，具有超凡驾驭比赛的能力。按人们的传统认识，驾驭足球比赛的三大有效技术类型，为灵活型足球、力量型足球和速度型足球。随着职业球员全球大流动，这三种足球类型也在不断相互渗透、融合之中，进而向综合型足球方向发展。但是，从当今的世界足球大赛实践来看，世界一些足球强国，尚未显露出综合型足球的威力。目前世界大赛给人们的启示：凡成绩较好的球队，均是以速度型为主，结合其他两种类型的球队；或是以灵巧型为主，结合其他两种类型的球队；而以力量型为主，结合其他两种类型的球队，成绩相对较差些。但必须强调指出：不论走何种“型”之路，都始终要抓住足球比赛取胜的五大根本因素，即技术、战术、身体、心理和团队精神。

鉴于此，中国足球应向何种类型足球发展，值得我们探索。但从我国的民族特点来看，快速、灵活是我们的突出特点。这里，重点讲述一下快速和灵活的问题。

快速和灵活二者既有区别又有联系，是一种互为促进的关系。为便于各级球队易于操作，现将快速和灵活在球场上的表现，简述如下：

（一）快速

快速是指运动员在球场上短时间内完成技、战术动作，时间愈短速度愈快。其总体表现是判断、观察及时——思维敏捷——行动快。如反应、动作速度快，跳跃、倒地和身体位移迅速等。

运动员在球场二有球和无球时快速动作的具体表现（表 1-3）。

表 1-3 快速在足球场上的表现

进攻

个体上：摆脱对手捷足先登，抢点将球处理掉或抢接到球；运球技术动作节奏感强并能够快速超越对手；抢占有利位置将球直接或间接传（球速快慢视情况而定）、射出；接、运、过、传或射几个单个动作，衔接连贯、协调和快速；能抢先接触到球，连续进行二（三）次进攻；及时拉出空当或占据有利空当等。在进攻中尽可能减少与对手的身体直接接触或避免强干扰，从而取得更多的自由权。

局部上：及时形成以多攻少，必要时快速将球转移到另外一个局部等。

整体上：全队进攻节奏感鲜明；有球、无球的局部与局部的有机衔接密切；整体队形前后、左右移动及时、有序且合理等。

防守

个体上：及时对对手施以强干扰，限制对手接球、控球、运球、运球过人、传球和射门；出脚快速，直接将球抢下或断掉或破坏，以遏制对手从容接到球；快速抢先接触到球，扼杀对手二（三）次连续进攻；及时占据有威胁的空当，使对手无懈可击等。这样，可以有效地控制对手，增加强干扰的机会，不给或少给对手自由权。

局部上：能及时协同防守，如盯人、补位、保护同伴并在局部形成以多防少等。

整体上：整体的防守队形能及时向前后、左右有序且合理移动等

攻守
转换

攻中寓守、守中寓攻。在攻守转换一瞬间不论个人或局部人员均能及时到位，转换瞬间的攻守战术打法合理、快捷，整体队形移动快速有序等。

（二）灵活

灵活是指球员在各种复杂形势下，随机应变和高度自如的迅速变化体位，转换并适应技、战术动作需要的能力。其总体表现是运动员对变化莫测的技、战术，经过敏锐的观察，通过思维的灵活分析，在不违背全队总体作战方案的前提下，灵活机动地予以应对。

运动员在球场上有球和无球时灵活的具体表现（表 1-4）。

表 1-4 灵活在足球场上的表现

进攻

个体上 以灵活逼真的假动作，诱骗对手失去身体平衡，从而闪躲过对手并施以接球、运球、突破过人、传球、射门等技术；在无球活动中，能审时度势灵活机动地移动到有利威胁的空当等。

局部上：持球队员能灵活变换方向，临近队员灵活换位且不受位置束缚，二者能及时形成以多打少的局面等。

整体上：能灵活机动、变幻莫测地转换进攻方向，进攻手段灵活多变，进攻队形能随赛势需求灵活变换，使整体进攻有序且流畅。

续表

防守	个体上：步法移动灵活，身体平衡性强；能及时变换体位并对持球人施以强干扰或盯住有威胁的无球队员等。
	局部上：能与邻近的同伴随机且灵活地变换位置，以便及时地抢、断球；灵活机动地补位、保护同伴，及时而灵活有序地形成以多防少的局面等。
	整体上：随赛势的变化，灵活变换整体防守队形和防守打法；依据对手变化了的进攻战术，能不失时机地变换相应的防守战术等
攻守 转换	在攻守转换瞬间均能机动灵活，变换本队攻守队形和战术打法等。

综上所述，我们认为目前中国足球应走以速度型足球为主，辅以灵巧型足球和力量型足球。但从长计议，应当逐步向综合型足球方向发展。
当然，对此课题尚需进一步探索。

主要参考文献

1. 饶广平、麻雪田主编. 世界足球大全. 北京：人民体育出版社 2001
2. 张彩珍主编. 武汉：武汉出版社，1993
3. 麻雪田等. 2000 年欧洲杯研究报告专辑. 北京 中国体育科技，2000
4. 第 4 届全国足球 论文报告会论文专辑. 北京：中国体育科技，1997

专题 2

现代足球技术分析

一、足球技术分类

技术是足球运动四大基础要素之一。依据现代足球运动的发展，技术也在不断的进化，在教学、训练与实战过程中，对技术的认识、理解与运用也在不断的深化（概念的内涵与外延，实战中优胜劣汰的现实，训练观念的转化与变革），使相应的技术分类方法也有不同的体现。

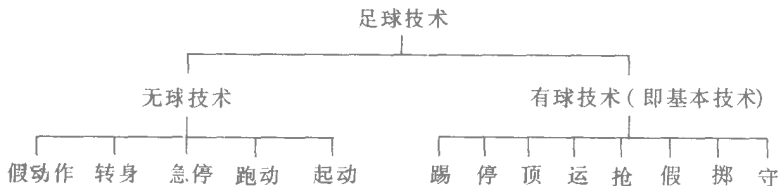
足球技术可以有不同的分类方法，但都需要首先确定分类的标准。下面是三种教材关于足球技术的分类。

（一）全国通用的《足球》教材*

1. 概念

足球技术是指运动员在足球比赛中所采用的合理行动和动作方法的总称。

2. 分类



3. 评价

在 20 世纪七八十年代国内大多数教材采用这种分类方法。其主要源于 50 年代处于国际领先水平的匈牙利、苏联的足球理论教材，这在我国传统的足球基

* 全国体育学院通用教材《足球》编写组，足球，北京：人民体育出版社，1978—1983

础教学中曾是较为简明实用的，但随着国际足球运动的发展，结合训练与实践的要求，有待进一步完善。例如，无球技术中缺少跳跃和步法等。

4. 理解

基本技术：分为踢、停、顶、运、抢、假、掷、守 8 类。这些技术指运动员原地的、单个的（一元的）、缓慢的（静态的）、非对抗的运动。动作要领着重于动作外形、动作顺序。适应于当时的初级技术教学。

技术运用：在完成基本技术动作的基础上，结合实战运用再扩展。强调教法顺序、强调运用意识的合理性、灵活性，但如何适应高速、对抗的实战不足。

5. 教学与训练

位置技术：主要位置的常用典型技术，只简单粗略的分为守门员和“三条线”。

守门员：准备姿势、移动、选位、接球、扑接球、拳击球、托球、抛球、抛踢球。

后卫：头顶球、抢截球、转身踢球、一次出球、中长距离传球、远射。

前卫：射门（运射、插上射、回传远射）传球、短中长、转移、威胁传球、选位断截。

前锋：射门（运突射、插上射、门前补射）传球、接控球、短中长、传中、反抢

教法顺序	{	动作名称—按部位和方法确定
		动作要领—环节、外形与顺序、逐一的规范、要点
		易犯错误—常见的、眼见的、外形的
		纠正方法—常规的、逐一的“治表”
		基本练习形式—方法、要求、个人→局部→整体

（二）北京体育大学《足球》教材 年·维泗，麻雪田，扬一民 编著 1990 年 5 月版本）

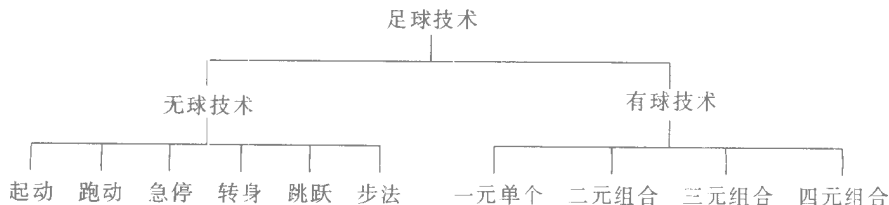
1. 概念

足球技术是由特定动作结构所组成，并贯串于整个足球活动中的一种基本运动形式。包括技术动作和技术能力。

技术动作：指运动员完成某一技术时，所采用的方法。

技术能力：指运动员在训练和比赛活动中，运用技术的准确、合理及娴熟程度

2. 分类



3. 评价

百余年的足球运动发展史表明，足球技术动作迄今虽然没有出现巨大变化，但是，技术运用能力却在当代高速激烈对抗中，接受检验不断展示引人注目的突破性进展；全面、快速、准确、简练和实用”是其基本发展趋势和动向。

技术运用能力是一个综合性要素，它不仅与正确实施动作结构的技能有关，同时与运动员的参赛竞技状态、比赛意识、体能、心智能密切相关。在影响技术能力的多因素中，技术动作结构起着基本的、决定性作用。

4 教学与训练

(1) 无球技术

起动—站立、非站立。

跑动—侧身跑、变向跑、变速跑、倒退跑。

急停—跨步急停、跳步急停。

转身—前转身、后转身。

跳跃—单脚跳、双脚跳。

步法—跨步、滑步、撤步、交叉步。

(2) 有球技术

一元单个技术：

进攻技术	接球	— 足部、腿部、胸部、头部。
	运球	— 足部、头部。
	过人	— 足部。
	传球	— 足部、头部、手部（掷界外球、守门员抛球）。
	射门	— 足部、头部。
防守技术	抢球	— 足部（含铲球）、头部（含争顶球）。
	断球	— 足部、腿部、胸部、头部。

足部—正、里、外足背、足内侧、足尖、足跟、足掌等

腿部—大腿内、外侧、中部等。

胸部—胸的左、右两侧和胸的中部。

手部—双手掷界外球（守门员抛球等）

头部—前额正、面和侧面等。

二元组合技术：

接—运、接—过、接—传、接—射；

抢—运、抢—过、抢—传、抢—射；

断—运、断—过、断—传、断—射；

三元组合技术：

接 - 运 - 过、接 - 运 - 传、接 - 运 - 射；

抢 - 运 - 过、抢 - 运 - 传、抢 - 运 - 射；

断 - 运 - 过、断 - 运 - 传、断 - 运 - 射；

四元组合技术：

接 - 运 - 过 - 传、接 - 运 - 过 - 射；

抢 - 运 - 过 - 传、抢 - 运 - 过 - 射；

断 - 运 - 过 - 传、断 - 运 - 过 - 射；

在完成一元、二元、三元、四元组合技术时，运动员常利用各种假动作提高技术运用的合理性、实效性，使比赛更加精彩激烈，引人入胜。

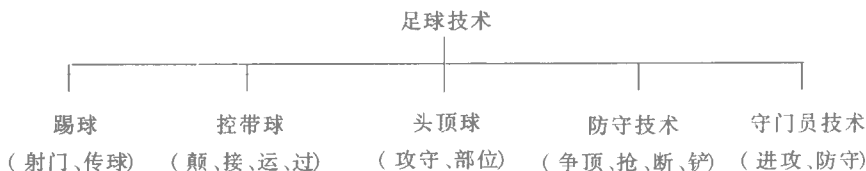
（三）国际足联教材

国际足联教材包括：德国《新足球学》（卡尔·海因茨·黑德尔戈著。人民体育出版社，1979.5）。

1. 概念

足球技术是指运动员在比赛中对球的控制（含处理球）。将无球技术（假动作等）归类于身体训练→身体素质→身体动作类。

2. 分类



3. 评价

目前大多数足球强国及国际足联教练员培训普遍认同并采用这些教材的分类方法。此种分类方法较为简明，便于结合训练与实战。虽有局部不够规整，但就足球运动整体而言较为合理、实用。

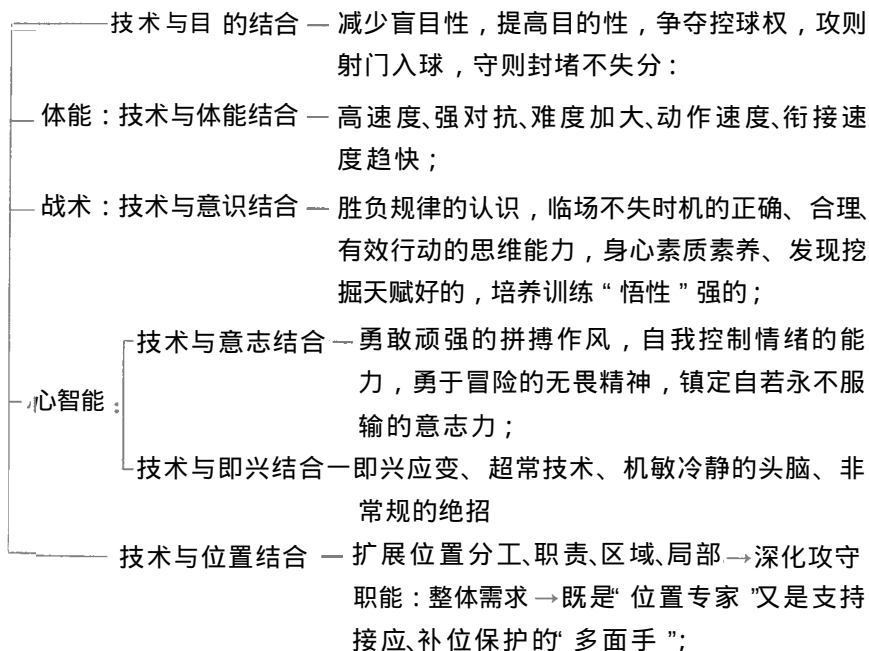
4. 理解

攻守技术强调在整体攻守原则指导下的进攻技术与防守技术“全面、快速、准确、熟练、实用”的原则，并特长突出、位置特征鲜明突出。

技能技巧技术运用能力要强，适应高速、对抗条件下、不失时机、准确无误地实现战术意图、战术配合的实用技术、位置技术，为完成位置职能和整体战术服务。

5. 教学与训练

（1）按现代足球技术特征进行教学



(2) 按位置技术进行教学

线	位 置	进 攻	防 守
门	守门员	进攻发起第一人、发动意识、时机、快速跑动抛踢球、大力手抛、低抛、大力踢球门球、后场任意球、出击	最后防线、指挥布防、判断移步、选位接球、扑接球、拳击球、托球、扑单刀球、自由人、罚球区主人
后卫	边后卫盯人	压上助攻、斜线吊中、传切、转移、插上进攻、运突、传中、套边、远射	紧盯边锋：争顶、断、逼、堵、缠、破、边路区域；补中卫、保护、封堵、铲球
	中卫	压上助攻、直传反击、快攻传切、远射、转移运突、角球任意球、争顶攻门	紧盯中锋：争顶、断、逼、堵、缠、破、中路区域；补位保护 封堵铲球
	拖后中卫	压上助攻、直传反击、快攻、传切、远射、突然插上、转移、运突、争顶攻门	指挥布防：争顶、断、逼、堵、缠、破、补位保护、封堵铲球、制造越位

续表

线	位 置	进 攻	防 守
中 场	边前卫	插上进攻、转移、运突、传切、远射、套边传中、接射、运射、头射、补射	快速回防；对位盯人、支持保护 接应补位；封堵射门、铲球解围
	突前前卫	组织进攻、转移、运突、传切、远射、威传接射、运射、头射、补射、铲射	回防到位；区域盯人 支持保护 接应补位；封堵远射 断抢反攻
	拖后前卫	压上助攻、直传反击、快攻、传切、远射转移运突、接射、运射、头射、补射	紧盯前卫；争顶、断、逼、堵、缠、破中路屏障；补位保护、封堵铲破
前 锋	边锋	斜吊、运突、下底传中、抢点包抄、转移接射、运射、头射、补射、铲射	回防盯边卫、支持保护、断抢、反攻 外围区域；补位、封堵远射、追破
	中锋	抢点传切射、运射、头射、补射铲射、转移、传切、远射、运射、头射、补射	外围区域；回防争顶 支持接应 区域盯人；补位封堵 断抢反攻

6. 综述

(1) 概念与分类的表述只是方法和形式，针对教学训练与实战的应用方面应有不同的侧重。

(2) 足球技术是足球运动四大要素之一，是攻守战术配合的基础。

(3) 按比赛规律、运用目的、功能又可分为：进攻技术和防守技术；

(4) 按教学训练与实战不同需求，又可理解为：基础技术、组合技术和实用技术、技能；

(5) 按职责分工又有不同的位置技术、技能；

(6) 某些世界级球星的实用技术经归纳研究，确认其合理性与实效性，又可归为“特长技术”而广泛运用于高水平的训练与实战中；

故：分类方法的合理性是相对的、暂时的，而技术的进化发展却是绝对的、永恒的。这也正是足球技术复杂多样，实战运用中灵活多变的典型特征的体现。

二、主要技术动作结构分析

(一) 踢球(射门、传球)

1. 概念

运动员有目的地用足的某一部位将球击向预定目标的动作（主要进攻技术）

2. 方法

主要脚法部位、踢球方法

脚法部位	定位球	地滚球	平空球	过顶球	反弹球	倒钩球	推击踢球	弧线球
正足背	●	●	●	●	●	●	中远传射 ●	抽切削 ●
里足背	●	●	●	●	●	○	中远传射 ●	抽切削 ●
外足背	●	●	●	○	●	○	中近传射 ●	抽切削 ●
足内侧	●	●	●	○	●		中近传射 ●	削 ●
足尖、足跟、足掌__非常规补偿性技术动作的合理运用							妙传补射铲射、足尖削 ●	

注 ● 为常用脚法, ○ 为可用脚法。

在世界杯射门进球统计中：正足背踢球运用次数最多、进球数也最多；里、外足背次之，故确定以“正足背踢球为基础，利用“正迁移”、“正诱导”，带动里、外足背射门；利用射门脚法带动传球脚法的新思维，以提高实战中技术运用的合理性、实效性。

3. 踢球技术动作结构分析及原理

助跑—调整人 与球的位置关系。

动作一步幅小而短促，最后一步稍大些，踏立足的同时，踢球腿顺势向后摆起，异侧臂扬起。

路线一直线。与出球方向一致。斜线与出球方向成一定角度。

速度一出球力量大时速度加快；冲量传递 $\sum F \cdot \Delta t = m(V_1 - V_2)$

踢球作用力 $\times$ 触球时间 = 质量 $\times$ 速度差

支持脚站位—立足支撑稳固，有利于踢球腿摆动、击球。

落地动作—足跟过渡到全脚掌，控制身体重心，维持身体平衡；

与球的位置关系—以髋关节宽度为基准，以摆腿自如为原则；

踢球腿摆动—踢球力量的主要来源，加之助跑速度、人体质量所获得的惯量 mV ；

后摆—助跑最后一步，踏立同时，踢球腿顺势自然向后摆起；

前摆—髋关节为轴，大腿带动小腿，垂直部位小腿加速前摆，协调发力“鞭打”

摆幅—大腿适度、小腿充分、合理配比、协调发力“复合摆”、控制爆发力；

摆速—关键是小腿有控制的爆发力，并非“越大越好”，用力过猛、动作变形；

足触球—足的部位，击球点，人体与球体“弹性碰撞”

脚法：正、里、外、弓、尖、跟、掌等，部位要精确，“球性”、“球感”要好；

击球点： $F \rightarrow \odot \rightarrow F'$ 直线球 $F \rightarrow \odot$ 过顶球 $F \rightarrow \square$ 弧线球 $F \rightarrow \odot$

随前动作一推击、持续用力、身体重心随之前移，结合射门跟进、摆脱跑位传接球；

4. 综述

踢球技术动作结构的 5 个环节是统一的、连贯的、系统的、有序的整体，只是为了分析问题方便而人为划分的。一般来说前一环节是后一环节的基础与先决条件。其中，支持脚站位、踢球腿摆动、足触球为主要环节，11 个要素为踢球准确性与力量的重要影响因素。

(二) 控带球(颠球、接球、运球、过人)

1. 概念

运动员有目的地用身体的某一部位将球有效地控制在一定范围的动作。控带球本身不是目的，是为更好地处理球（如射门、传球）服务；

2. 方法

颠球、接球、运球、过人的主要脚法、部位、方法和要点。

(1) 颠球 正足背、足内侧、足外侧、大腿、肩(左右)、头、胸

正足背颠球：5 趾并拢，扣紧鞋底，踝关节适度紧张，足背放平触球底部，大、小腿放松，两足交替，连续进行。

足内侧颠球：单足支撑稳固，身体重心转移，小腿向上内摆起，足内翻成水平，足内侧触球底部，双足交替，连续进行。

足外侧颠球：单足支撑稳固，身体重心转移，小腿向上外摆起，足外翻成水平，足外侧触球底部，双足交替，连续进行。

大腿颠球：单足支撑稳固，身体重心转移，大腿向上抬平，触球底部，双足交替，连续进行。

肩部颠球：两臂自然下垂，或微屈肘，肩上耸触球底部，双肩交替，连续进行

头顶颠球：蹬地伸膝、伸踝，腰部向上稍用力，抬头两眼视球，颈部紧张固定，用前额正面触球底部，连续进行。

胸部颠球：蹬地伸膝、伸踝，上体后仰，挺胸抬头两眼视球，胸部正面触球。

(2) 接球：当代概念为活动中接球、接活球达到有效控制：

方法部位	空中球	地滚球	反弹球	特 点
正足背	●	○	○	触球面积大有利于“上迎下撤”
里足背	●	●	●	两腿之间有利护球“左迎右撤”
足部 外足背	●	●	●	转动灵活身体掩护“右迎左撤”
足内侧	●	●	●	触球面积大、有利于转身掩护
足 掌		●	●	便于接拉、挑、推、铲控球

续表

方法部位	空手球	地滚球	反弹球	特 点
身体 胸 部	●		○	挺胸面积大;收胸有利变向缓冲
腹 部	○		●	行进间前压反弹球有利接射、传
头 部	○		○	需作较大幅度的缓冲、难度较大

● 为常用有效方法;○ 为不常用方法;

接球技术动作结构分析及原理:

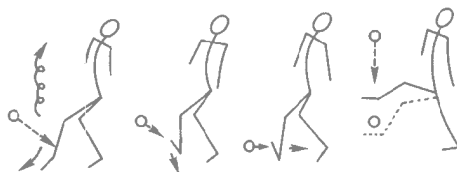
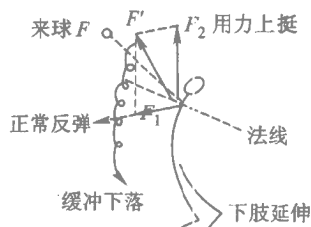
判断、移动、选位 — 两眼注视来球 球运行的路线、速度、弧度、落点等;

确定接球部位及方法 — 解决好支撑:下肢接球—单足“解放”;

胸、腹部—双足“身体重心”控制;

“缓冲原理” — 施以对抗阻力—削弱来球冲力: “迎撤” — 前迎后撤
 上迎下撤
 左迎右撤
 — 改变力的作用方向—改变“路线”

· 动量原理: $\sum F \cdot \Delta t = mV_1 - mV_2$ 延长触球时间,使球速减缓;



迎球上挺 迎球下切

旋转回旋

下切

前迎后撤

上迎下撤

球沿合力方向旋转下落

· 身体触球部位反弹系数原理:

· 解剖学原理: “硬骨体” ----- →

胸肋软骨、肺部气体腔隙 挺胸时
 吸气 增强缓冲效果 胸大肌等结
 构均有利于接球

快速跟随—随球移动重心,
 控制好球、更好
 地衔接处理球的
 动作;

前额	正足背	大腿	胸部	腹部
0.36	0.128	0.18	0.052	0.024
反 弹 体			缓 冲 体	
有利于击球: 射、传而 不利于接球, 故需作较 大幅度的“缓冲”			有利于缓冲、只 要掌握好来球方 向、弧度、落点	

水泥地 0.58 黄土地 0.51 草地 0.43

球门方木 0.53 钢管球门 0.57

合理利用“反跳系数原理”将可能获利;

归纳综述

●迎撤式接球—触球部位前迎早触球，顺来球方向随球后撤，触球全过程中每一瞬间对球施以对抗的阻力，以削弱来球冲力。 $mV_1 - mV_2 = -\sum F \cdot \Delta t$;

- 推压式接球
 - 切削式接球
- 触球瞬时人体触球部位对球体施以与来球方向相反并成一定角度切线力与来球冲力形成“力偶”使球旋转或改变球体运行路线，以缓冲来球力量（减速）以达到对球体的“有效控制”。

(3) 运球技术动作结构分析

概念：行进间连续推拨球，使之处在自己控制范围内的触球动作；

部位

- 正足背运球：常用于快速直线带球，“足形”正合跑进方向。
- 里、外足背运球—多用于变速、变向，身体掩护，运球过人。
- 足内侧运球：速度较慢，但有利于身体掩护。

动作方法 推球、拨球、拉球、扣球、颠球、挑球等。

运用要点：

“快跑（频率）——轻推——步幅小——重心低”
 跟上球 推拨球 有利变速变向 耐对抗
 （有效控制范围）（对球的控制）（身体重心转移、变换快）

(4) 过人（技术含个人战术因素）

动作方法与要点：

- 利用速度强行突破：起动快速而突然，准确掌握起动时机并结合假动作。
对手背后有较大空隙时。
- 利用变速、变向突破 急停、急起、突然加速 左右晃拨、推、拨、挑、扣。
- 利用身体掩护强行过人：插肩跑将对手倚在身后，远侧脚控球，不失重心。
- 利用穿裆球或人球分过：带球调动对手重心，伺机推拨球穿裆、或蹭弧线球从异侧越过防守者后控制球。

教学与训练要求：

- 慢→快：熟能生巧，快速准确。
- 无人防守→消极防守→积极防守→结合拼抢→实战：协调控球、动作准确、掌握时机、对抗技巧。
- 注意观察：“视野”——“余光”合理结合运用。
- 两脚运球 连接协调 简练实用 结合假动作 掌握好方法、时机、距离；
- 合理运用：在适当的场区，如中场边路、前场指向罚球区等。